

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

-Г.В.Углова



МЕНЮ

На «10» марта 2022 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Биточек мясной	80	12,7	11,5	12,8	208,8
2	Макаронки отварные	150	5,8	9,1	34,2	244,5
3	Бутерброд с сыром	30/30	8	8	16,4	160,5
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
5	Мандарин	40	0,5	0,5	12	12
	Итого	560	26,5	29,2	90,4	685,8
обед						
1	Суп овощной поф. цуккини	40	0,4	0,1	1,5	10,6
2.	Суп картофельный с овощами	250	4,6	4,6	16,4	121,8
3	Филе из курицы	180	12,8	10,7	15,2	208
4	Помидоры со св. помидор с вет С.	200	0,7	0	48,6	142
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6
6.	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	14,8	69
	Итого	730	22,5	16	218,4	630

Повар *Комс* - М.В Комиссарова

Завхоз *Тар* Н.С. Тараканова